

# Maîtriser le stress pendant la COVID-19 :

## 1<sup>RE</sup> PARTIE

La pandémie de COVID-19 a entraîné des niveaux élevés de stress et un changement de routine pour la population canadienne en termes de ses modes de vie, de travail et de socialisation. En tant que professionnels de laboratoire médical, vous éprouvez encore plus de pressions exercées par une demande accrue et persistante de tests, qui sont essentiels pour la gestion et l'identification des cas. Vous êtes aux premières lignes des soins de santé au Canada, et votre travail est encore plus important pendant cette période pandémique. Donc, je vous encourage fortement à prioriser et à investir dans votre santé mentale et votre bien-être émotionnel. Cet article offre quelques stratégies et conseils pour gérer votre stress.

### PARLONS DU STRESS

Les facteurs de stress, qui peuvent être physiques (températures froides ou chaudes, douleur chronique) ou psychologiques (événements, interactions avec d'autres personnes), constituent des situations, activités ou événements externes qui occasionnent du stress sur le corps. Le stress est la réponse du corps à une menace réelle ou perçue; il se manifeste souvent par des symptômes cognitifs, comportementaux, physiques ou émotionnels. Des problèmes de mémoire, des difficultés de concentration et des inquiétudes constantes sont quelques symptômes cognitifs liés au stress. Des symptômes comportementaux s'expriment généralement par des modifications aux habitudes alimentaires et de sommeil. Les symptômes physiques comprennent des maux et douleurs, des palpitations, une douleur thoracique, ou des problèmes digestifs. Les symptômes émotionnels englobent des changements d'humeur, des sentiments croissants d'irritabilité ou d'écrasement, et peut-être l'incapacité de se détendre.

### COMMENT DOIS-JE Y RÉPONDRE?

Avant de vous lancer dans une quelconque stratégie, je vous recommanderais fortement de procéder à une autoréflexion et de songer à trois à cinq situations dans lesquelles vous avez éprouvé du



stress. Comment vous êtes-vous senti dans ces situations stressantes? Est-ce que certains des symptômes mentionnés dans le paragraphe précédent vous disent quelque chose?

### COMMENT PUIS-JE M'OCCUPER DU STRESS?

- 1) Identifiez et reconnaissez vos émotions.
  - Comment vous sentez-vous? Au lieu de simplement dire « je me sens stressé », examinez l'émotion.
  - À quel endroit vos émotions se manifestent-elles? (Par exemple, vous les sentez-vous dans le cœur, la nuque ou les épaules?)
- 2) Au lieu de vous éloigner immédiatement de ces émotions ou de les rejeter, êtes-vous capable de les reconnaître?
  - Pouvez-vous accepter l'émotion? « Je me sens anxieux maintenant. »
  - Si vous ne pouvez pas retenir l'émotion, est-il possible de la noter par écrit pour vous en occuper plus tard? Ou pouvez-vous vous permettre de vous détacher de cette émotion?
  - Essayez de faire le point avec votre corps : respirez en profondeur – inspirez par le nez et expirez par la bouche; desserrez la mâchoire; détendez les épaules.



## EXAMINER DE PLUS PRÈS

Visitez le **Centre d'apprentissage** pour regarder la présentation intégrale de Rosina Mete (en anglais) et accédez à d'autres ressources.

### MAIS QU'EN EST-IL DE MES PENSÉES ACCABLANTES...?

De toute évidence, quand vous éprouvez du stress pendant la COVID-19, cela peut intensifier vos pensées négatives ou vos idées de scénarios éventuels. J'adopte souvent l'approche de « renverser le script » pour générer des schémas de pensée neutres et réalistes. Un exemple de ce concept est : Quand on éprouve du stress et pense, « je passe une journée terrible; je ne peux rien faire correctement! », on modifie cette idée pour reconnaître ses émotions tout en appliquant la perspective : « Tout est stressant aujourd'hui. Je fais de mon mieux. »

Les stratégies suivantes sont tirées de la thérapie cognitivo-comportementale, ce qui examine comment nos émotions influencent nos émotions et nos comportements. Ces stratégies permettent d'adopter des idées réalistes et neutres, et de renverser le script.

- 1) Mettez l'idée au défi. Quel est le meilleur ou le pire résultat, ou le plus réaliste?
- 2) Cette idée m'est-elle utile? Quelle serait une pensée plus utile?
- 3) Remplacez l'idée. Que diriez-vous à un ami ou à un proche?

### UN DERNIER MOT

Je voudrais également mentionner que la mise en pratique de ces stratégies prend du temps, de l'effort et de l'énergie. Je vous encourage à vous accorder une mesure de gentillesse et de patience alors que vous essayez ces stratégies.

Toutefois, s'il s'avère difficile d'adopter une perspective plus compatissante, le prochain article de cette série offrira d'excellents conseils et des idées utiles. D'autres éléments importants pour maîtriser votre mieux-être émotionnel comprennent prendre soin de vous et utiliser des affirmations, qui seront discutés dans mon article à être publié dans le prochain numéro du *JCSLM*. ■



## RESSOURCES UTILES

Des renseignements supplémentaires et d'autres ressources se trouvent dans la Trousse de santé mentale de la SCSLM, accessible sur [mentalhealth.csmls.org/fr/](https://mentalhealth.csmls.org/fr/)

La Commission de la santé mentale du Canada offre un carrefour de ressources à ce sujet pour le grand public, les environnements de travail, des enfants/jeunes et personnes âgées. Il s'agit d'une ressource bilingue et se trouve à [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)

Anxiety Canada fournit des ressources en anglais pour les adultes, jeunes et enfants, disponibles sur [www.anxietycanada.com/covid-19/](https://www.anxietycanada.com/covid-19/)



ROSINA METE,  
MSC, PHD, RP